

الفصل الأول

الحماس الذاتي هو نقطة البداية

obeikandi.com

الحماس الذاتي هو نقطة البداية

إن كل مشكلة من مشاكل الحياة هي بمثابة "هدية" ... ونحن بحاجة للمشاكل ، لأننا بحاجة إلى هدايا وهبات. إن المشاكل هي هبات الحياة؛ تشحن الهمم، وتزيد الأجر، وتعلم الصبر.

غالباً ما يكرر أكثر الطلاب، ويتردد على ألسنتهم: "إننا نفقد الحماس للدراسة". وغالباً ما يقول قائلهم: "ليس هناك ما يحمّسني، أو يدفعني، أو يشجعني على الدراسة". ويكاد يكون هذا هو العذر الوحيد عن كل مشكلة تتعلق بالدراسة.

وسنين في هذا الفصل أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الحماس الذاتي للدراسة، وبالتالي الفشل فيها. ثم سنُتبع ذلك بأهم (١٠) عشرة مبادئ تساعدك على استرداد الحماس الذاتي للدراسة، أو العمل بشكل عام، لتعود إلى ركب "المتميزين والممتازين".

وإذا فهمت هذا الفصل تماماً وأكملت قراءته إلى آخره والتمعن فيه، ستكون قد وضعت قدميك على الطريق الصحيحة لتخطو أكبر الخطوات في طريق التقدم والنجاح الدراسي والحياتي بشكل عام. وستفهم أيضاً معنى النجاح، وأسبابه الأساسية.

اقرأ هذا الفصل، عزيزي القارئ، واكتشف بنفسك ما الذي يحول بينك وبين النجاح الحقيقي، وسنحاول أن نزيل هذه الحواجز التي تجدها، بعون الله وتوفيقه.

الأسباب العشرة لفقد الحماس الذاتي للدراسة

١- غياب "الهدف المحدد" من الدراسة والسلوك الفاعل

اسأل نفسك الأسئلة التالية: لماذا أدرس؟ هل لأصبح طبيباً، أو محامياً، أو مهندساً؟ أم هل أدرس لأوسّع مداركي وأزيد معلوماتي عن الأحداث الراهنة، أو العقارات، أو طبيعة الإنسان؟ أياً ما كان السبب الذي تدرس من أجله فإنك لا زلت بحاجة إلى تحديد الهدف الذي تدرس من أجله. فلو أن أحداً من أصدقائك طلب منك أن تتركب سيارتك، مثلاً، وتمشي معه، فأول سؤال يقفز إلى لسانك: "إلى أين؟" وأنه لا معنى أن تتركب السيارة وتقودها إذا لم تكن لديك جهة معينة، أو هدف محدد تقصده. فقد يكون الهدف من ركوب السيارة أن تذهب إلى السوق، أو إلى المكتبة، أو إلى الكورنيش، ولكن لأبد من معرفة "الوجهة" وتحديدها قبل أن تدير محرك السيارة وتشغلها. وإن الطلاب الذين ليس لديهم هدف محدد من دراستهم لن يجدوا التشجيع الذاتي الكافي ليدفعهم إلى النجاح والتميز في دراستهم، بل غالباً ما ينحرف بهم الطريق عن النجاح الحقيقي.

ولا شك أننا نخضع لعوامل تؤثر علينا في كثير من الأحوال. بل لعل أكثر الأثر يأتي إلينا من زملائنا، ومن التلفاز وبرامجه الموجهة، ومن أشرطة

الفيديو، ومن المباريات التي نشاهدها، والمجلات التي نقرأها، والصحف التي نطالعها، والأفلام التي نشاهدها، وبرامج ألعاب الكمبيوتر التي نمارسها، وأنواع التسلية التي نمارسها، والشخصيات الرياضية أو الفنية التي نُعجب بها، والأقرباء الذين نحبهم ونحترمهم، والوالدين اللذين نعيش معهما ونقتدي في حياتنا بهما وبسلوكهما، حيث التأثير المباشر، أو غير المباشر، بالقيم التي يؤمن بها هؤلاء ويحترمونها. وبغض النظر، شئنا أم أبينا، فإن هذه القيم ستنتقل تلقائياً إلى حياتنا وتظهر علينا. لذا، يجب على الفرد الذي يرغب النجاح في الحياة أن ينتبه إلى الآثار التي ستتركها كل هذه الأمور مجتمعة على حياته ومستوى نجاحه. كما يجب عليه بذل الجهد الكبير لتحقيق مستوى النجاح الذي يريده... فلا بُدَّ دون الشهد من إبر النحل...

٢- الكسل

غالباً ما ينشأ الكسل عن عدة عوامل أخرى، بل إن الكسل قد يكون العادة السيئة التي يمكن أن تختصر أفضل مهنة من المهن الناجحة فتجعلها فشلاً، أو فشلاً ذريعاً. وغالباً ما ينشأ الكسل عن البيئة أو المحيط السلبي. فقد يكون الأصدقاء أو الأقرباء النقاد، أو كثيرو الانتقاد لأي عمل يقوم به الفرد، أو قد يكون بسبب عدم تحديد أهداف محددة من الدراسة. والكسل هو عكس التصميم والعمل. والكسل هو العدو اللدود الذي يجب أن يتغلب، أو يقضي عليه، كل فرد ناجح.

ونرى أن الطلاب الناجحين يستخدمون إمكاناتهم وطاقاتهم ليتمكنوا من الوصول إلى اتخاذ قرارات محددة وحاسمة في حياتهم. وغالباً ما يكون هؤلاء

بطيئين في تغيير رأيهم أو قرارهم الذي يتخذونه. بينما نرى أن الفاشلين يتأملون في اتخاذ القرارات البسيطة وقتاً طويلاً قبل أن يتخذوها، وحتى بعد اتخاذ تلك القرارات البسيطة، غالباً ما يغيرون رأيهم ببساطة ويتخلون عن قراراتهم أو يتراجعون عنها.

والكسل أيضاً هو عدم الرغبة في اتخاذ القرارات والالتزام بها واتباعها والصبر على تحمل نتائجها مهما كانت. فإذا لم تتخذ قراراً حاسماً لتحديد أهدافك الأساسية، وقراراً آخر بالزام نفسك بالتعهد بتحقيق تلك الأهداف، فيجب ألا تتوقع سوى "الفشل" في حياتك الدراسية والعملية.

ونرى أن كثيراً من الطلاب يتخذون قراراتهم فيما يريدون أن يصبحوا في المستقبل، إلا أنهم لا يلتزمون بتلك القرارات. ويجب أن نعلم أن الالتزام بتنفيذ هذه القرارات لا يقل أهمية عن اتخاذها في المقام الأول. ولا يكفي أن يقول الشخص في نفسه: "يجب أن أحصل على درجة "ممتاز" في هذه المادة، بل يجب أن يقول: "أريد تقدير "ممتاز" في هذه المادة، وسأحصل عليه، بتوفيق الله وعونه. وإنني على استعداد أن أدرس كل يوم حتى الفجر، إذا اقتضى الأمر ذلك".

لذا، فيجب أن يكون أول قرار تتخذه هو: "يجب أن أتغلب على الكسل وأنتصر عليه".

٣- العلاقات السيئة

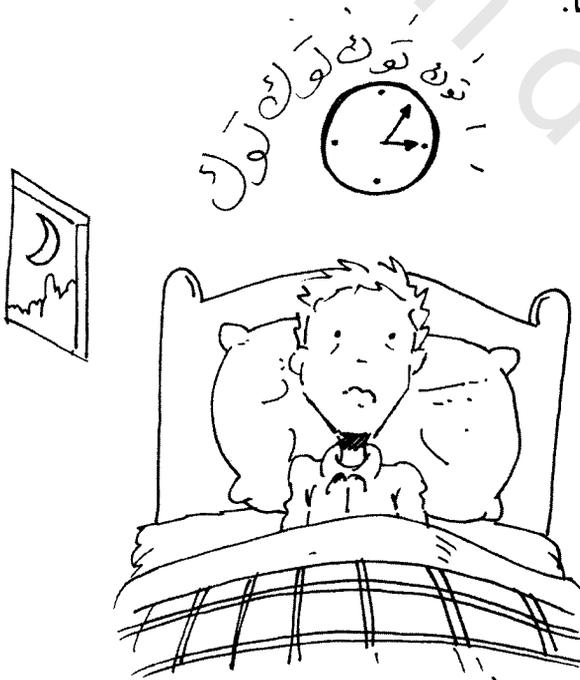
انتبه إلى علاقاتك بالأشخاص الذين تحبهم، وحللها، وهؤلاء هم أهلك وأصدقائك. فهل هم مشجعون لك، وإيجابيون معك، ومنتجون ومساعدون؟ أم

هم سلبيون، مثبطون، وغير منتجين؟ وإذا كنت تختلف مع أصدقائك في المدرسة وتتشاجر معهم على كل صغيرة وكبيرة، فإنك تضيع وقتاً ثميناً من حياتك، وتهدر كماً كبيراً من جهدك سدى. كيف هي علاقتك مع أبيك وأمك؟ هل هما يضغطان عليك دون ضرورة لتحسن أداءك الدراسي؟ إنك لست بحاجة إلى مثل هذا الضغط. فيستحسن أن تصارحهم في الأمر بأن تقول لهم: إن هذه حياتي، وأنا أريد أن أخطئ لها بالشكل الذي يرضي الله، ثم يرضيكما ويرضيني ويسعدني، أو تعلم كيف تتعايش مع دورهما النبيل كوالدين في هذه الحياة يريدان الخير، كل الخير، لأولادهما جميعاً. كيف هي علاقتك مع أصدقائك عامة؟ هل تسعد بلقائهم، وهل لهم دور إيجابي في حياتك ولا يتطلبون اقتطاع جزء كبير من وقتك الثمين؟ فإذا لم يكونوا كذلك فلا بد أن تقوم بإجراء بعض التغييرات في حياتك وعلاقاتك معهم. تذكر -عزيزي القارئ- أن: "العلاقات الاجتماعية السيئة قد تدمر أفضل طالب من الطلاب". احرص أن تكون علاقاتك الاجتماعية العامة حسنة، أو جيدة، أو ممتازة إذا أمكن.

٤- عادات الدراسة السيئة

ينقطع أكثر من مليون طالب في العالم كل عام عن الاستمرار في الدراسة. وأما في المرحلة الجامعية فواحد فقط، من كل أربعة طلاب مستجدين، يتخرج من الجامعة، أي أن نسبة المتخرجين إلى عدد الملتحقين في الدراسات الجامعية في العالم تقريباً هي ٢٥%. وغالباً ما يكون العذر الذي يقدمه هؤلاء الطلاب المنقطعون عن الدراسة هو: "إني لا أستطيع المتابعة" لا تجنب، عزيزي القارئ، أن تقع في هذا الفخ. إذا كانت مهاراتك الدراسية ضعيفة حاول تحسينها بكل

طريقة ممكنة، فهناك عدد كبير من الطرق التي يمكن استخدامها لتحسين المهارات الدراسية، وسنحاول تبينها في هذا الكتاب، بعون الله. لا تقضِ على مهنةٍ ممتازةٍ بسببِ واهٍ وغير مقبول، وهو أن تقول: "إني لا أستطيع المطالعة أو الدراسة بشكل جيداً" والحقيقةُ المرَّةُ أن عدداً قليلاً من المدارس فقط هي التي تستطيع تعليم المهارات الدراسية بشكل فعال. وإننا نلاحظ أن كثيراً من المدارس تهمل تدريس بعض أهم المهارات الدراسية مثل: القراءة السريعة، وقواعد الحفظ السليمة، والتركيز على الموضوع، وتدوين الملاحظات من المدرس، وقواعد التحليل المنطقي الصحيحة. إلا أن هذه المهارات يمكن تحصيلها من مصادر خاصة خارج حدود المدرسة كالمدرسين الخاصين، وجماعات التحفيظ، وبعض الكتب المتخصصة، كالكتاب الذي بين يديك. تعلِّم هذه المهارات الدراسية الهامة، والأهم من ذلك، استعملها بعد تعلُّمها.



تجنَّب القلق الزائد

إن الإفراط في القلق
يسببُ لك شللاً في
مواجهة الأحداث القادمة،
أو استبداد المشكلة بك.

٥- القلق المفرط

ينفق كثير من الطلاب الساعات الطوال، بل الأيام المتتالية أحياناً، وهم يتدمرون ويقلقون بسبب دراستهم أو حياتهم الخاصة. وإن هذا العمل يهدر طاقةً ضروريةً جداً للقيام بأعمال أخرى هامة في مختلف جوانب الحياة. والشعور المناسب الذي يجب أن يملك الإنسان هو "الاهتمام" فقط، وليس القلق. فيجب أن تهتم بما تعمل بشكل عادي، وسليم وضروري. فإذا أفرطت في القلق فإنه إما أن يشلَّ قدرتك تماماً على مواجهة حدثٍ قادمٍ، كاختبار، أو مقابلة، أو فحص شفوي، أو غيرها، أو تستبدُّ بك المشكلة الراهنة التي تواجهها وتعاني منها حتى تُعمِّيكَ عن التفكير السليم بالحلِّ الأمثل لها. فإذا كان بمقدورك مواجهة المشكلة والتصدي لها بأية طريقة، ابدأ مواجهتها فوراً. وإذا لم تستطعَ نسيان هذه المشكلة بسهولة، فننصحك-عزيزي القارئ- بقراءة الفصل التالي، ونأمل أن تستفيد منه.

٦- مزايا الشخصية السلبية

إن أكثر سنوات الحياة تغيراً في حياة الفرد هي السنوات ما بين (١٨-٢٥) الثامنة عشرة إلى الخامسة والعشرين، أو: "سنوات الدراسة". ويجب على الفرد أن يجري التعديلات المناسبة أثناء النمو السريع في كل من الجوانب الحياتية التالية: العاطفي، والجسمي والاجتماعي. فيجب أن يجري الفرد التعديلات المناسبة على شخصيته وأسلوب حياته. وأما الأشخاص الذين لا يقدرّون، أو يرفضون إجراء هذه التعديلات، فقد يعبرون عن تدمُّرهم وضيقهم بهذه الحياة بطرق متعددة. فقد يميل هؤلاء إلى "الخجل والانطواء على

الذات"، أو يميلون إلى "السخرية والتهكم اللاذع لكل الأفراد الآخرين"، أو يميلون إلى "الانتقاد الدائم لكل شيء"، أو يميلون إلى "الانعزال التام عن الناس"، أو يميلون إلى ما يسمى بعقدة: "الشعور بالذنب"، أو يصابون بالفتور والكسل والتواني عن القيام بأي عمل، أو يميلون إلى تقديم الأعذار الواهية دوماً. وإن هذه المزايا جميعها هي مزايا الشخصية السلبية التي يمكن أن تتسبب بصعوبة إمكانية تحقيق العادات الدراسية السليمة، أو استحالتها على الإطلاق. فالخجل المُفْرِطُ والانعزال عن الناس قد يؤديان إلى اللوم والنقد من الآخرين، أو قد يتسببان بنمو عاطفي سلبي للفرد الذي يعاني منهما. والتهكم اللاذع لكل الأفراد الآخرين، علماً بأنه غالباً ما يستخدم لإضحاك الناس وإدخال السرور إلى قلوبهم، هو سلوكٌ مدمرٌ تماماً، وعادةً سلبيةٌ جداً. والأسوأ من ذلك، أن هذا المتهم الكثير الانتقاد والتعليقات على شخصية الآخرين وتصرفاتهم، غالباً ما لا يقدرُ الآثار السلبية لتعليقاته الساخرة اللاذعة على الآخرين. وغالباً ما يقترن كُلُّ من "النقد" و "الشعور بالذنب" ببعضهما، بحيث ينفّس الأفراد الكثيرون النقد عن شعورهم بالذنب من خلال انتقاداتهم الساخرة للآخرين ويوجهون اللوم الذي يشعرون أنهم يستحقونه إلى الآخرين من الأبرياء. وإلى جانب هذا، فإن هناك الكثير من الأعذار الواهية التي ينتحلها الطلاب الفاشلون للدفاع عن أنفسهم. وهذه الأعذار الواهية ما هي إلا وسائل وأدوات يستخدمها الأشخاص الذين لا يرغبون تحمل مسؤوليات حياتهم الشخصية والأعمال التي يقومون بها. وهذه الأعذار الواهية تعلّل للفرد الضعيف التحصيل حُصُولَهُ على نتائج ضعيفة أو سيئة. وإن الطالب الذي يتحلّى بمزايا الشخصية السلبية متسببٌ في دعوة الفشل إلى حياته.

٧- الأنشطة الخارجية

إن كل الناس يملكون (٢٤) أربعاً وعشرين ساعة في اليوم، و (٧) سبعة أيام في الأسبوع. وإن الذين يحاولون أن يقوموا بأعمال تتطلب (٢٥) خمساً وعشرين ساعة في اليوم لن يكونوا أعضاء فعالين في المجتمع لأنهم يخالفون سنن الله سبحانه وتعالى. وهناك الكثير من الناس الذين يحاولون القيام بكثير من الأعمال في وقت واحد، بحيث يؤثر هذا على توزيع جهودهم وتشتتها فيما لا طائل تحته، ويصبح إنتاجهم ضعيفاً، أو سيئاً. بينما، لو استطاع هؤلاء التركيز وصبوا اهتمامهم على عمل واحد فأنجزوه لكان خيراً لهم. وإن أكثر الأنشطة الخارجية التي تُحَدُّ من تقدم الطلاب في دراستهم هي ما يلي: الانتماء إلى العديد من الأندية وجمعيات الأنشطة المدرسية أو الجامعية، أو قتل الوقت في مشاهدة التلفاز لساعات عديدة في اليوم، أو قضاء أوقات طويلة مع الأصدقاء في السمر واللهو واللعب، وقضاء ساعات طويلة في العمل غير الدراسي. تذكر عزيزي القارئ- أن: "التوزيع المناسب للوقت على الأعمال المطلوبة هو أمر أساسي جداً للنجاح".

الشخصية السلبية ستجلب الفشل بالتأكيد...



إن المزايا الشخصية السلبية تتسببُ بصعوبة إمكانية تطوير قواعد الدراسة الجيدة، أو حتى استحالتها. كما أن الأعداء الواهية تَعْلَلُ للفرد الضعيف التحصيل حصوله على نتائج ضعيفة أو سيئة.

٨- فقدان "القدوة" و "الدعم والتأييد"

لا شك أن النجاح الدراسي عمل يحتاج إلى الكثير من الجهد والدأب والتضحيات. إننا جميعاً نؤمن بهذا ونعتقد به. ولا مرأى أيضاً بأن هناك الكثير من الآلام المصاحبة والسعادة المصاحبة للنجاح. وقديماً قيل: "إن النصر مع الصبر". كما أن الفرد بحاجة إلى كثير من الدعم والتأييد والتشجيع لتبقيه مندفعاً إلى الأمام، ومتابعاً لانتصاراته في النجاح. وقد لا يدرك الوالدان، والأقرباء، بل وحتى الزملاء، صعوبة ما يعانيه الطالب لتحقيق النجاح، وبالتالي لا يقدمون الدعم العاطفي، والتأييد المعنوي لتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، بعد الله، للمضي قدماً في تحقيق المزيد من النجاحات المستمرة. فإذا لم تجد هذا الدعم والتأييد في بيئتك العائلية وبين زملائك فطالب بها، واطلب منهم تقديم الدعم المعنوي والتشجيع الأدبي اللازم للاستمرار في تحقيق النجاح والمحافظة عليه. وكذلك، وإذا لم تتوفر لك البيئة الهادئة الآمنة للدراسة، طالب بها. إن هذين الأمرين من حقك، وأنت فعلاً، كطالب محب للنجاح والتفوق، تستحقهما قطعاً.

٩- المرض

يقدر كثيرٌ من الأطباء النفسيين وعلماء السلوك الاجتماعي أن نسبة تتفاوت ما بين ٧٠-٩٥٪ من الأمراض إنما هي نفسية ويتم تحريضها بشكل لا شعوري في الذهن والجسم. وكثيراً ما تُعزى الأمراض التالية: أمراض الاضطرابات الهضمية في المعدة والأمعاء، والصداع بأنواعه، بما في ذلك "الشقيقة"، والحمى، أو ارتفاع درجات الحرارة، ومختلف أنواع أمراض

الحساسية، تُعزى جميعها إلى أسباب نفسية يحرض عليها الجسم بشكل ذاتي في مواجهة بعض المشاكل العامة أو الخاصة. فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأمراض بشكل مستمر، فيجب البحث عن السبب الرئيسي لها. فمثلاً: إذا كنت تعاني من آلام في المعدة قبل البدء بالدراسة، فاسأل نفسك: هل تريد تجنب الدراسة مثلاً؟ وإذا انحرفت صحتك، أو تدهورت -لا سمح الله- لأي سبب من الأسباب، ابحث عن السبب الحقيقي لذلك، ولا تكتف بمعالجة الأعراض التي تصاحب المرض وتظهر عليك. وقد لا يكون سبب المرض عضوياً مئة بالمئة. فقد تعلمنا جميعاً منذ الصغر، أن إصابتنا بالمرض تعفينا من الذهاب إلى المدرسة، وعدم كتابة الواجبات المنزلية للمدرسة، كما تمنحنا المزيد من العناية والرعاية والاهتمام من قبل والدينا. وقد رسخ في أذهاننا، دون شك، أن هذه الإعفاءات التي حصلنا عليها إنما هي مكافأة على "مرضنا"، وستبقى هذه المكافآت عالقة في أذهاننا، حتى بعد أن نصبح كباراً. وقد نحاول استخدام هذه الأعراض المرضية للحصول على تلك المكافآت المعنوية سواء أكان ذلك بالشعور أو بالاشعور. حاول أن تبحث في البيئة التي أنت فيها، هل هناك من يعدك بمثل هذه المكافآت جزاء على مرضك، أو رفقاً واهتماماً بك لأنك مريض؟ فإذا كان ذلك كذلك، فسيمكنك اكتشاف السبب الحقيقي للمرض الذي تعاني منه، وتتجح في علاجه والقضاء عليه. ولا تنس أن المرض الدائم، أو المتكرر، سياتسبب في عدم التمكن من الذهاب إلى المدرسة، أو الجامعة، وعدم القيام بالواجبات التي تتطلبها الدراسة، وبالتالي، فإن هذا سيستدعي الفشل في الدراسة دون شك.

١٠- الدروس المملة والمدرسون المملون

إن من واقع الحياة ألا نجد أن كل مدرسٍ يدرسنا في مختلف مراحل الدراسة يتحلى بالطاقة، والديناميكية، والتحميس على الدراسة ويكون ممتعاً ومعلماً ومسلماً في الوقت ذاته. وبالتالي، فإن بعض المواد التي ندرسها قد تصبح عبئاً علينا لأنها مملة، أو لأن مدرسها مملٌ، وهكذا، فسيصيبنا هذا بالملل، والشعور بالخيبة والإحباط والنفور من الدراسة أحياناً. ومن السهل جداً أن نوقع اللوم على المدرس الممل، أو على المادة المملة، لننجو من اللوم، ونوجد لأنفسنا العذر إما في الرسوب في المادة، أو الحصول على درجات متدنية فيها. والمشكلة التي سنواجهها هنا هي أن النتيجة التي نحصل عليها في هذه المادة المملة، أو التي مدرسها ممل، ستبقى على سجلاتنا الدراسية إلى ما شاء الله. انتبه لنفسك أثناء الدراسة. إذا لم تجد الفائدة المرجوة من هذه الدراسة، إما لأنها مملة بالنسبة لك، أو لأن مدرسها مملٌ بالنسبة لك، لا تجلس وتنتظر الفشل أو الرسوب. ابدأ البحث عن مادة أخرى، أو مدرس آخر، بل حتى عن فرع، أو مدرسة أخرى غير التي أنت فيها. إن ذلك، قطعاً، سيعينك في تحقيق نجاح أفضل من البقاء على ما أنت عليه وفيه من مللٍ وعدم جدوى.

تحقيق الحماس الذاتي بعشر خطوات

١- حدد الهدف

إن من الأهمية بمكان أن تحدد أهدافاً واضحة في حياتك لكي تحقق النجاح بالمستوى المطلوب. والطلاب الذين يرغبون أن يمارسوا مهنةً محددة في مستقبل حياتهم كالتب، والكتابة والتأليف، أو المحاماة أو غيرها من المهن، لا بد لهم من تحديد أهدافهم بشكل أدق. فلا يكفي أن يقول الطالب مثلاً: "أريد أن أعمل في مجال العلوم". بل يجب أن يحدد مثل هذا الطالب فرع العلوم الذي يريد أن يتخصص فيه، ومتى يريد أن يبدأ عمله فيه، بتوفيق الله وعونه. وإن الوقت الذي ستحدده لنفسك للبداية بهذا العمل هو أمر هام جداً. وإنك إذا حددت موعداً زمنياً لإتمام تنفيذ الهدف الذي وضعتَه لنفسك فإنك تضع على نفسك عبء تنفيذ هذا الالتزام وتحقيقه. وإن هذا الحث والتحفيز الذاتيين سيعينانك على المضي قدماً لتحقيق الهدف الذي اخترته لحياتك وذلك بمساعدتك وتشجيعك على اتخاذ القرارات الصائبة السليمة التي تحقق الوصول إلى الهدف المنشود. وبدلاً من المعاناة من الاضطراب، أو الشلل الفكري لدى وجود العديد من البدائل والخيارات المتاحة أمام الفرد، فإن هذا التحديد الزمني سيقفل عدد البدائل ويحد منها. ثم يمكنك بعدئذٍ اختيار البديل الذي يوصلك

بسرعة وبطريقة مباشرة، إذا أمكن، إلى تحقيق هدفك المنشود. وإن تحديد الأهداف الشخصية وتحقيقها سيجعلك راضياً عن نفسك تماماً.

ولا بد للطلاب من أن يحددوا لأنفسهم أهدافاً قصيرة الأجل، وأهدافاً أخرى طويلة الأجل. فالأهداف القصيرة الأجل هي التي يمكن إنجاز مهماتها وتحقيقها بالكامل خلال أسبوعين إلى عشرة أسابيع. وينبغي أن تكون هذه الأهداف واضحة ومحددة تماماً مثل: "أريد الحصول على تقدير ممتاز في هذا الفصل". وأما الهدف الطويل الأجل، فهو مثل: "أريد التخرج من الجامعة بمعدل ممتاز، والحصول على بعثة لمنحة دراسية، أو متابعة الدراسة العليا في مجال التخصص". وقد تشتمل أهدافك بالطبع على المزيد من الأهداف الشخصية البحتة، كأن تحدد لنفسك مثلاً: أريد أن أكون أكثر إيجابية في مواجهة الحياة، وأريد أن أكون كريماً مع الكل دائماً، أو يمكن حتى تحديد مستوى من الدخل تطمح إليه من الآن. كل هذا ممكن طبعاً، ولكن التنفيذ وتحقيق الأهداف هو الأهم. ويجب أن نتذكر أن ٩٨% من الطلاب المصنفين على أنهم "فاشلون دراسياً" ليس لديهم أية أهداف على الإطلاق يطمحون لتحقيقها في حياتهم، أو أي حلمٍ محدد يرغبون تحقيقه وجعله حقيقة حية. فإذا لم تعرف ما هو الهدف الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة، فابدأ تعلم هذا بشكل عملي وواقعي منذ الآن. حاول أن تحضر المحاضرات التي تناقش مثل هذه الموضوعات، التحقّ بدورات خاصة، وابحثْ عن أشخاص ناجحين في حياتهم وابحثْ معهم أهدافك، وكيف تحددتها. كثيرٌ من هؤلاء الناجحين لن يبخل عليك بالمساعدة. كما أن معظم الطلاب الذي يتجهون في الحياة دون

هدفٍ محدد، لم يتيحوا لأنفسهم، للأسف الشديد، الانخراط في معترك الحياة الحقيقية، ومقابلة الناس الناجحين الموقنين في هذه الحياة بل اكتفوا بكتبهم، ومدارسهم، وزملائهم الذين ليسوا هم أحسن منهم خطأً. فإذا عرفتَ الهدف الذي تريد تحقيقه في حياتك، أعلن ذلك لأصدقائك وحدثهم عنه، وأخبر أهلك وأحبائك وإخوانك. وإنك بهذا تعزز هذا الهدف بحيث يصبح أكثر وضوحاً وتحديداً في حياتك. وسيساعدك هذا على الحصول على تشجيع الآخرين وكسب تأييدهم العاطفي والمعنوي. لا تتردد في إعلان أهدافك البعيدة الأجل على الملأ، واذكر طموحاتك وآمالك العريضة لمن تحب. ستري أن المحبين سيشجعونك ويمنحونك تأييدهم ودعمهم العاطفي والمعنوي وسيبتهجون بك، ويسرون لك. وإن أخرج الأمور في حياة الفرد هو "تحديد الهدف الذي يريده في أي مرحلة من مراحل حياته"، وبعد ذلك تهون الأمور. ومهما كان الهدف الطويل الأجل الذي تحدده لنفسك في أي مرحلة من مراحل الحياة، حدد لنفسك هدفاً آخر قصير الأجل، جنباً إلى جنب، مع الهدف الأول الأساسي بحيث يمكنك الاستمتاع بالفوائد في هذه الحالة.

استخدم عقد "التحسين الذاتي"، وبدلاً من الحديث عن الأهداف، ابدأ بوضعها منذ الآن مباشرة. حدد هدفاً واضحاً ومحدداً لهذا الفصل الدراسي. مثلاً: ما الذي تريد تحقيقه في هذا الفصل؟ هل تريد أن تكون من بين الطلاب المتفوقين الأوائل هذا الفصل؟ هل تريد أن تكون أحد المتفوقين في الجمعيات المدرسية، أو الفرق الرياضية فيها؟ ليكن الهدف الذي تريد تحقيقه واضحاً في ذهنك. اكتب هذا الهدف بالتحديد في عقد "التحسين الذاتي"

الذي أرفقنا نموذجاً عنه في الشكل (١). اطلب من أحد أصدقائك المقربين، أو أقربائك المحبين، أن يوقِّع معك على العقد كشاهدٍ عليه.

أولاً: ضع التاريخ الصحيح على العقد، وتأكد أنك كتبتَه بشكل صحيح، ولا تتسَّ اسم الشاهد. واذكر الهدف المحدد الذي تريد تحقيقه في هذا الفصل. ثم اكتب "الاتفاقية". والاتفاقية هنا هي الخطة التي تريد اتباعها لتحقيق الهدف الذي تريد تحقيقه. ما الذي يجب عليك أن تفعله كل يوم، أو كل أسبوع بحيث تتقدم بشكل مناسب لتحقيق هدفك المنشود في نهاية الفصل الدراسي؟ والنتيجة، هي أنك ستكافئ نفسك إذا التزمت بنص هذه الاتفاقية وحققتها بشكل ناجح. كما أنه يجب أن تعاقب نفسك إذا خانتك، ولم تمكِّنك من تحقيق نجاح الهدف المطلوب. ويستحسن أن تُعلم الشخص "الشاهد" على بنود هذه الاتفاقية بالمكافأة أو العقاب الذي ستفرضه على نفسك، وليكن "الثواب" أو "العقاب" حقيقيين توافقان عليهما أنت والشاهد على العقد. علِّق عقد هذه "الاتفاقية" على الجدار في غرفتك الخاصة لتذكَّر نفسك ببندوها ونتائجها.

ويمكن أن تكون البنود التالية أمثلة على "المكافأة" أو الثواب الذي تريد أن

تضعه لنفسك:

- ١- بعض الأشياء التي تريد الحصول عليها.
- ٢- ما هي هواياتك الأساسية.
- ٣- من هم الأصدقاء الذين تحب أن تزورهم وتقضي معهم وقتك؟
- ٤- ما الأشياء التي تريد أن تفعلها مع هؤلاء الأشخاص المفضلين عندما

تزورهم؟

- ٥- ما الأمور التي تسعدك؟
 - ٦- أين تخلو بنفسك؟
 - ٧- كيف تحب أن تقضي وقت راحتك؟
 - ٨- ما الذي يشعرك بالفخر والسعادة؟
 - ٩- إذا وجدت مئة ريال في الطريق، أو قُلْ ورقة من فئة المئتي ريال، أو (٥٠٠) ريال، مثلاً، كيف تريد أن تنفقها؟
 - ١٠- ما هي الهدية التي تحب أن تتلقاها؟
- واليك الآن بعض الاقتراحات:
- ١- لعب الكرة مع الأصدقاء.
 - ٢- تناول الفطور يوم الخميس مع بعض الأصدقاء.
 - ٣- قضاء شيء من الوقت في النزهة مع الأصدقاء.
 - ٤- مشاهدة مباراة كرة قدم دولية التي تُبثُّ على الهواء مباشرة.
 - ٥- الذهاب برحلة إلى الشاطئ مع الأصدقاء.
 - ٦- شراء هدية لنفسك، دراجة، أو جهاز كمبيوتر محمول لك شخصياً.
 - ٧- الاستمتاع بوجبتك المفضلة.
 - ٨- الاستماع لبعض الأشرطة الخاصة بك.
 - ٩- مشاهدة شريط فيديو مصارعة مثلاً.
 - ١٠- تناول بعض الأطعمة المفضلة كالأيس كريم، أو الفواكه المفضلة مثلاً.

الشكل ١

عقد التحسين الذاتي

التاريخ:

الطرف الأول:

الطرف الثاني/الشاهد:

اتفاقية

أنا الموقع أدناه الطرف الأول:

سأقرأ وأدرس مدة (٣) ثلاث ساعات في البيت كل يوم، وسأستخدم سيابتي لأشير بها إلى الكلمة التي أقرأها بأقصى سرعة ممكنة. وأتعهد أن أقرأ "الصفحة اليومية" التي علقتها على الجدار.

أنا الموقع أدناه الطرف الثاني

سأشجع (الطرف الأول) وأعينه على تنفيذ الخطة التي رسمها لنفسه، وسأكون مؤيداً، ومشجعاً، ومحمّساً له على تحقيق الهدف الذي وضعه لنفسه.

ما يترتب على هذه الاتفاقية

سأذهب مع أصدقائي لألعب الكرة معهم كل أسبوع، إذا وفيت بالتزامات هذه الاتفاقية في هذا العقد وحقت الهدف الذي وضعته لنفسى.

وأما إذا لم ألتزم بتحقيق ما وضعته لنفسى، فسأحرم نفسى من الذهاب للعب مع أصدقائي لمدة (٤) أربعة أسابيع متتالية.

وأنا (الطرف الثاني) أعدُّ وألتزم بعشاء فاخر على حسابي في المطعم الذي يختاره، الطرف الأول إذا التزم بهذا العقد وحقق الهدف الذي وضعه لنفسه.

الطرف الثاني/الشاهد

الطرف الأول

٢- تنمية الرغبة والتفكير المتروى

يجب أن تبدأ بإشعال النار والنفخ أو التهوية عليها بعد أن تنتهي من صياغة الأهداف التي تريد تحقيقها لنفسك. أي: ابدأ العمل فوراً بعد الانتهاء من تحديد الهدف وكتابة العقد. ولا شك أن هناك عدة طرق يمكنك أن تنمي بها رغبتك. تصور أهدافك بشكل واضح وقوي كل يوم. اقتطع دقيقة من وقتك الثمين كل يوم لترتاح فيها قليلاً وتأمل. أغلق عينيك، وتصور نفسك وقد حققت الهدف الذي تريده وتطمح لتحقيقه. تدرب على هذا التصور كل يوم، وستنمو بذلك الرغبة في تحقيق الهدف المنشود. إن الرغبة مماثلة تماماً لتحديد الهدف، وكل ما يلزمها فقط هو نقطة البداية. ومن المهم جداً أن تبني هذه الرغبة من خلال التأكيد على أهدافك المحددة، ومن خلال خطتك المحددة التي رسمتها. ثم يجب عليك بعد ذلك أن تستخدم خيالك الواسع لتغذي أحلامك بالوقود المناسب. ويجب أن تتذكر أنه ليس هناك أي أمل للطلاب الذين ليس لديهم رغبة أساسية للتفوق والنجاح، فليس هناك أي احتمال لدى هؤلاء للنجاح.

ويجب أن تتعلم كيفية استخدام عقلك بشكل بناء وتستخدمه لصالحك، ولتحقيق أهدافك المنشودة. لا تدع المجال لأن يُصاب فكرُك بالشلل الدائم، أو المؤقت، بسبب التفكير في أمور غير لازمة ولا منطقية. ليكن عقلاً منفتحاً لاستقبال كل مفيد، واحترم آراء الآخرين وأفكارهم، وابتعد عن السفساف وصفار الأمور، ولا تُصدّق ما لا يمكن أن يكون، ولا تعتقد بوجود قوى شريرة خفية في هذا العالم تعمل في الظلام من كهانة، وسحرٍ وهرطقةٍ وغيرها.

● ابحث عن الأمور التي لا تعرفها، أو تلك التي تريد التعرف على المزيد من المعلومات عنها. لا تستبدل "التخمين" بـ: "التفكير". إن كثيراً من الطلاب يحصلون على درجات سيئة في اختباراتهم لأنهم اعتمدوا على "افتراضات خاطئة" خلال الفصل الدراسي، كأن يعتقدوا أن جزءاً من المقرر الدراسي غير هام، ولن يأتي سؤالٌ منه في الاختبار، أو أن المدرس ركّز على موضوعين فقط أكثر من غيرهما أثناء الفصل الدراسي كله، فلاحتمال أن يضع الأسئلة منها، أو غير ذلك.

● اسأل المدرس عما تريد الاستفسار عنه لأنك لم تسمعه منه بشكل جيد، أو لم تفهم قصده منه، ولا تعتمد على "التخمين" أو "الظن"، كأن تقول: ظننتُ أن المدرس يريد كذا...

● استخدم الطريقة العقلانية للتفكير لتحسيس نفسك بشكل ذاتي للقيام بالأعمال التي تريد تحقيقها للنجاح، أو لتنفيذ الأعمال التي يطلبها المدرس للنجاح في المقرر الدراسي.

● إذا لم يكن لديك الحماس الذاتي الكافي لكتابة الواجبات البيتية، اسأل نفسك: "هل تريد الحصول على درجة "ممتاز" في هذا المقرر، أم لا؟" فإذا كان جوابك "نعم"، فيجب أن تقرّر انه يجب عليك أن تدفع ثمن ذلك. اكتب الوظيفة وحلّ الواجبات المطلوبة. اعقدْ صفقةً رابحةً مع نفسك. لا شك أن الحصول على درجة "ممتاز" في المقرر مقابل شيء من الجهد الخاص تبذله في حل الواجبات، أليس كذلك؟ وسترى أن المهارات التي ستتعلمها من هذا الكتاب ستمكّنك، بعون الله، من الحصول على الدرجات العالية وبالسعر الأفضل لك، فيما يتعلق بجهدك الشخصي.

إذا فرغتَ من تحديد أهدافك المنشودة ووضع الخطة المناسبة لتحقيقها لأنك فعلاً ترغبها وتريدها، فسيصبح التحمس الذاتي لحل الواجبات جميعها أمراً ضرورياً وملزماً. وبدلاً من أن تستخدم التفكير العقلاني لانتحال الأعذار التي تبيح لك عدم القيام بالواجبات البيتية وحلّها. استخدم هذه القدرة العقلية الجبارة لتقنع نفسك أنه يجب عليك أداء الواجبات وحلها للحصول على درجة "ممتاز" التي تريدها في نهاية الفصل الدراسي.

إن القدرة على التفكير العقلاني الإيجابي كافية، بعون الله، للتغلب على معظم عادات الفشل التي توجد لدى الإنسان بشكل عام. توقّفْ بين فترة وأخرى، وأعدّ النظر في أفكارك القديمة.

وستبين لك القوائم التالية مزايا العادات الجيدة للدراسة ومساوئ عدم تطوير مثل هذه العادات المفيدة.

انظرْ بعين الاعتبار إلى فوائد العادات الجيدة للدراسة:

١- إن الدراسة تستغرق وقتاً أقل من غيرها من الأعمال.

٢- تحسين المظهر العام للطالب.

٣- الحصول على تركيز دراسي أفضل.

٤- الإحباط أقلُّ وإعادة القراءة أقلُّ أيضاً.

٥- تحسين عادات التفكير.

٦- الحصول على درجات ونتائج أفضل.

- ٧- هناك إمكانية الحصول على منح دراسية وجوائز ومكافآت.
 - ٨- إمكانية أفضل للحصول على عروض للعمل وفرص أكثر.
 - ٩- الحصول على مزيد من المعرفة.
 - ١٠- تطوير الثقة بالنفس علمياً واجتماعياً.
 - ١١- اكتشاف الإمكانيات الخاصة والقدرات الشخصية.
- خذ في الاعتبار تكلفة عدم تغيير عادات الدراسة التي تتبعها والمساوئ التي ستتسبب بها:
- ١- إن الدراسة والمذاكرة وإعادتهما ستحتاج إلى وقت.
 - ٢- قلة اعتبار الناس واحترامهم للطلاب غير المتفوق وغير المجد.
 - ٣- تركيز سيء على الدراسة غير ضروري.
 - ٤- جلسات دراسية محبطة.
 - ٥- عدم الوضوح في التفكير.
 - ٦- الحصول على درجات سيئة.
 - ٧- الحصول على تأهيل ضعيف أو سيء للعمل والحياة العملية بشكل عام.
 - ٨- عدم الكفاءة العلمية.
 - ٩- عدم الشعور بالثقة بالنفس والاعتداد بها.
 - ١٠- عدم إشباع الرغبات الذاتية بالنجاح والسعادة، وحظ قليل

للحصول على فرص عمل ووظائف جيدة. ولا تنسَ أن التفكير المتروى يبني عادات النجاح بشكل عام...

النظر في "المنافع" التي يمكن أن يجنيها الطالب من اتباع العادات السيئة

للدراة:

١- تجنبُ المسؤوليات، وطلب المقررات الدراسية من ملاحظات، ودفاتر، وواجبات، وأعمال فصل من الطلاب الآخرين المتفوقين الناجحين.

٢- عدم مواجهة أي ضغط أو تحديات من الآخرين.

٣- عدم تهديد الآخرين بأن نتائجك ستكون أفضل من نتائجهم.

٤- كسب التأييد العاطفة والشعور بالعطف والعناية من الآخرين

الذي يشعرون بالحزن والأسى والأسف لفشلك الدراسي.

ما هو قرارك المتروى عن العادات الدراسية؟ ولنفترض أنك ستعيد النظر في موضوع حصول الطلاب الآخرين على مساعدات من كافة المدرسين والأساتذة، وأنت لن تتمكن أبداً من النجاح بدرجة "ممتاز". ولنستمع إلى رأي أحد المفكرين المعاصرين الذي يقول: "يجب عليك أن تسأل نفسك أربعة أسئلة هامة في هذا المجال وهي:

١- هل هناك أي سبب منطقي للشعور الذي أشعره؟

٢- هل يمكن أن أكون مخطئاً في اعتقادي هذا؟

٣- هل سأخلص إلى النتيجة ذاتها إذا علمتُ بأن طالباً آخر يقول

مثل هذا القول؟

٤- لماذا أستمّر بالشعور بمثل هذا وأتصرف وكأن هذا الأمر حقيقة

واقعة إذا لم يكن هناك أي سبب مقنع يجعلني أصدق ما أقول.

وما عليك الآن إلا أن تواجه الشعور الذي تشعر به بالإحباط والفضّل وعدم التحفّز للنجاح بامتياز باستخدام هذه الأسئلة وطرحها على نفسك والحصول على إجابات مقنعة عنها. ويجب أن تفكّر جيداً بأناة وروية أثناء الرد على هذه الأسئلة. وستجد في معظم الحالات أن الشعور بالإحباط والفضّل وعدم القدرة على النجاح بدرجة "ممتاز" ما هي إلا أوهامٌ ومزاعمٌ عاريةٌ عن الصحة تماماً، وبعد قليل ستختفي من الوجود إطلاقاً.

إن القوة التي يحملها التفكير المتروبي الواثق والنفس المطمئنة، هي أداة فعالة جداً يمكن استخدامها لتحسين الذات من مختلف النواحي. ويجب ألا تهمل هذا السلاح الفعال لأنه لا حدود للعقل والفكر إلا تلك الحدود التي يملئها الله سبحانه وتعالى وتعترف بها أنت لنفسك.

٣- اعمل على تطوير مزايا إيجابية لشخصيتك

تشتمل المزايا الإيجابية للشخصية على كل من المواقف أو الاتجاهات والميول والآراء. ولا شك أن الشخص الإيجابي يجذب إليه الأشخاص الإيجابيين مثله بحيث يؤدي هذا إلى تجاوب ودعم متبادل من قبل الفريقين. فالطالب الإيجابي النظرة متحمسٌ ومندفعٌ ومحبٌ للحياة مقبلٌ عليها بكُلِّه، ويتمتع بشعور إيجابي عارمٍ بالذات، ويمكنه اتخاذ القرارات الفورية عند الحاجة إليها. وعلاوة على ذلك، فهو طالبٌ شريفٌ، وهو شخصٌ يمكن الاعتماد عليه، وهو متسامحٌ مع الآخرين يسهل التعامل معه. كما أن صاحب

الشخصية الإيجابية يُشعرُ جليسه بأن لقاءه به ومعه سعادة وسرور. ولنبدأ الآن من المواقف الفردية أو الاتجاهات. ما هي مشاعرك تجاه ذاتك؟ هل تشعر أنك يمكنك البقاء بمفردك أحياناً وعند اللزوم؟ هل تثق بقدراتك الذاتية؟ هل تعتقد بأنك قادرٌ على القيام بالأعمال التي تُسند إليك؟ فإذا كنت تعتقد بأنك قادر على القيام بالأعمال التي تسند إليك على الوجه الأكمل، وأنت واثقٌ من نفسك ومشاعرك، فلا بد أن تعرف عندئذٍ أنك قادرٌ على النجاح الدراسي بمختلف أنواعه ومراحله. وإن هذا الشعور الإيجابي بالنفس والقدرة الذاتية سيمكنك من الاستعداد لمواجهة أي وظيفة أو واجب مدرسي صعبٍ يتطلب منك الجهد والمثابرة والوقت الطويل لحلِّه وإنجازه، كما يساعدك على مواجهة طلبات المدرسين الذين يصعب إرضائهم لكثرة طلباتهم، ويساعدك أيضاً في مواجهة الضغوط الاجتماعية بشكل عام. فإذا كنت إيجابياً وواثقاً من نفسك يعرف الآخرون أنهم يمكنهم الاعتماد بعد الله عليك في تنفيذ مشروعاتهم وتحقيق آمالهم وطلباتهم. وبهذا، سيطور الآخرون مدى ثقتهم بك وسيساعدونك، إذا استطاعوا، لتحقيق كافة آمالك وطموحاتك.

وأما إذا لم تكن لديك الثقة الكافية بنفسك وقدراتك وإمكاناتك، فمن المهم جداً أن تبدأ من الآن، وفوراً، بتغيير هذه "البرمجة الذاتية" الداخلية. اقرأ "الصفحة اليومية" واستخدم الأسرار التي سنبينها في آخر هذا الكتاب. وإن الشخصية الإيجابية تتماشى تماماً مع العقل السليم والجسم السليم. كلُّ باعتدالٍ، وتناول كميات قليلة من الطعام ووجبات متعددة إذا أمكن. تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوي على كافة البروتينات والنشويات والألياف

والسكريات والدهون المعتدلة والمأكولات التي تساعد على تحسين الصحة بشكل عام. مارسّ التدريبات الرياضية المعتدلة بشكل دوري وتعلّم كيفية المحافظة على قامتك منتصبه ورأسك شامخاً وجبينك عالياً، وأنفك مرفوعاً. اعتنِ بشعرك، ونظّف أسنانك بعد كل وجبة صغيرة كانت أم كبيرة، قلّم أظافرك ولا تترك الأوساخ تتجمع تحتها، وحافظ على رونق بشرتك وطلاوتها. ارفع رأسك عالياً دوماً وحافظ على ابتسامتك الجميلة. اقرأ... اقرأ... اقرأ... اقرأ كل ما تستطيع قراءته من المعلومات المفيدة. طالع كتب العلوم، والتفسير، والحديث، والفلسفة، والأدب، والتاريخ، ولا تنسَ كتب السير الذاتية وتراجم الرجال المتفوقين الأبطال والرواد. إن هذه كنوزٌ يجب أن تعرفها وتكتشف مكنوناتها. قلّل من الغرور والشعور بالخيلاء والعظمة، سواء أكنتَ حقاً عظيماً ومتفوقاً، أم مغروراً فقط. استبدل مكان الغرور تواضعاً، وثقةً معتدلةً بالنفس، ومزيجاً متوازناً من التواضع والاعتداد بالنفس. ولا تنسَ أن الشخصية الإيجابية هي أساسية وضرورية لتجعل رغباتك، وطموحاتك، والخطط التي تريد تحقيقها، والأهداف التي تريد الوصول إليها ممكنة التحقيق والحصول، ورحم الله القائل:

فما كل من تهواه يهواك قلبه

ولا كل من صافيته لك قد صفا

ولا خير في خل يخون خليله

ويلقاك من بعد المودة بالجفا

٤- اختر أصدقاءك بعناية فائقة...

لا يفكر كثيرٌ من الطلاب أحياناً بأهم المؤثرات على حياتهم، وهذا أمرٌ هامٌ جداً، وإن الأشخاص الذين تراهم باستمرار، أو تراهم كثيراً في حياتك العادية، لهم أثرٌ كبير على حياتك وتصرفاتك بشكل عام. وغالباً ما يميل الفرد إلى التأثر بأسلوب حياة الأشخاص الذين يصادقهم، أو يصبح أسلوبه في الحياة مشابهاً، على الأقل، لأسلوب حياتهم بشكل عام. فالمرء على دين خليله، ولينظر أحدكم من يُخالل، فالصداقةُ والصُحبةُ والمصاحبة أمور هامة جداً في حياة كل فردٍ، سواء أكان ناجحاً أم فاشلاً. والأمر المهم في حياة من يريد النجاح هو أن يعرف كيف يختار أصدقاءه وجلساءه وأصحابه، إذ أنه بهذا الاختيار إنما يحدد مستقبله في هذه الحياة للنجاح أو للفشل. فإذا اختار الفرد "قدوةً" لنفسه، فلا بد أن يقوم بإجراء عدد من التغييرات في حياته. وقد تكون هذه التغييرات سارة أو مزعجة.

وهكذا، فإذا كان الأصدقاء والأصحاب الذين تصادقهم وتصاحبهم في مشوار الحياة الدراسية أو العامة، من الموهوبين، واللففاء الذين يقدرّون مشاعر الآخرين وأحاسيسهم، وأصحاء نفسياً وبدنياً، وسعداء في حياتهم، ومثقفين ثقافة جيدة، فمن المحتمل جداً أن تحاول أنت الحصول على أغلب هذه الصفات أيضاً. أو إذا كان أصدقاؤك وأصحابك من أصحاب التحصيل العالي، ومن الموهوبين رياضياً، أو فنياً، أو علمياً في أي مجال من مجالات الحياة والدراسة فسترى نفسك ميالاً تلقائياً لتشاركهم هذه المزايا الطيبة من حيث لا تدري أو تشعر أحياناً، وسترى أن هؤلاء الأشخاص يؤثرون على نوع حياتك.

كما أن العكس أيضاً صحيح. وصدق قول الشاعر: "إن الطيور على أشكالها تقع". فقد يكتسب الإنسان بعض المزايا السيئة إذا لم يشعر بالدعم والتشجيع والتأييد لما يفعل من قبل أصدقائه وأصحابه، وإذا لم يكن لثقلته التي ينخرط معهم ويصاحبهم أية طموحات أو أهداف في هذه الحياة، أو إذا كان أصحابه من المعروفين بأنهم "أصحاب مشاكل". وقد يتسبب أمثال هؤلاء الأصدقاء أو الأصدقاء الفاشلين بتأخير الفرد سنوات في حياته وقد يصرفونه عن أهدافه، أو يحرفونه عن الطريق الصحيح، لا قدر الله!...

إن الأصدقاء الذين يتمتعون بشخصيات إيجابية يصنفون على أنهم متميزون في كل من: الصداقة، والصدق، والنزاهة، ومهارات التخاطب مع الآخرين. وتُعتبر الصداقة أمراً هاماً للفرد في حياته لأن كل فرد في هذه



الحياة يحتاج إلى أصدقاء جيدين ومخلصين في حياته، ولن يستطيع الفرد الحصول على صداقة الآخرين ما لم يكن هو ذاته يتحلى بالشخصية الإيجابية والسعادة النفسية لجلب الآخرين إليه.

إن الصدق والاستقامة والنزاهة هي حجر الأساس للشخصية الجيدة إذ أنها بمثابة إعلان عن القيم التي يتبناها الإنسان في حياته. فإذا كنت صادقاً ومستقيماً فإنك ستتجنب كثيراً من المشاكل في حياتك العامة والخاصة لأنك لن تحتاج لتغطية "الكذبة" الأولى بكذبة ثانية، وهلمّ جراً، أو يواجهك الناس بالحقيقة في وقت لاحق. كما أن القدرة على التخاطب هي أمرٌ أساسي وجزء لا يتجزأ من معالم الشخصية الإيجابية، وذلك لأن كثيراً من الأشخاص لا يستطيعون قراءة الأفكار، بل يفهمون الرسائل المباشرة التي يحاول المرء إيصالها إليهم. ويُستَحَسَنُ أن يكون الإنسان مباشراً في أعماله وأقواله وتصرفاته، وصادقاً ومستقيماً ونزيهاً معهم، وواقعياً في مشاعره وأفكاره، وصريحاً، ولكن دون أن يجرح شعور الآخرين أو يتسبب بأذاهم، إذ أن هذا سيریحه من مواجهة كثير من المشاكل في حياته، كما يساعده على اكتساب الاحترام الفعلي من كافة الأفراد الذين يتعامل معهم.

إذا كان لديك صديق لا يُعْتَبَرُ ولا يمثل تجربة إيجابية لك في علاقتك معه وغالباً ما تختلف معه على أمور كثيرة، فَيُسْتَحَسَنُ أن تجري بعض التغييرات في علاقاتك مع الأصدقاء. ونقترح إما أن تقضي وقتاً أقل مع هذا الصديق، أو حاول أن تكتشف الطريقة التي تمكنك من التعامل معه بشكل أفضل. ولا شك أن من الأهمية بمكان أن يكون لديك زميل دراسة يشاركك في

حل كثير من الأمور والمسائل والواجبات وتعاونان معاً على أمور الدراسة. بل يُسْتَحَسَّنُ أن يكون زميل الدراسة هو الصديق المخلص والمحبوب المفضل في الوقت ذاته. إلا أنك إذا وضعت لنفسك هدفاً محدداً ترغب تحقيقه وتطمح إليه، وكان هذا الصديق يغرقك بسيلٍ من مشاكله وتساؤلاته وإزعاجاته وكان يفرض نفسه على "راحة بالك" فيجب أن تصحو من النوم... استفق! لا داعي للمحافظة على أية علاقة بغض النظر عن مدى حاجة هذا الشخص إليك، إذ ليس للصديق أي حقٌّ في تهديم ما تبنيه، أو تطمح أن تبنيه من "سعادة"، أو الحيلولة دون تحقيقك الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه. ويمكن أن يكون زميل الدراسة مصدراً جيداً للإلهام والتشجيع، والمعرفة، والسعادة والمتعة. وباختيار

اختر أصدقاءك وأصحابك

بعناية فائقة...



إذا كان الأصدقاء والأصحاب الذين تصادقهم وتصاحبهم في مشوار الحياة الدراسية أو العامة، من الموهوبين، واللطفاء الذين يقدرّون مشاعر الآخرين وأحاسيسهم، وأصحاب نفسياً وبدنياً، وسعداء في حياتهم، ومثقفين ثقافة جيدة، فمن المحتمل جداً أن تحاول أنت الحصول على أغلب هذه الصفات أيضاً. واسمع معي قول الشاعر:

أحب من الإخوان كل مواتٍ وكل غضيب الطرف عن عثراتي
يوافقني في كل أمر أريده ويحفظني حياً وبعد مماتي
فمن لي بهذا؟ ليت أني أصبته لقسامته ما لي من الحسنات

أصدقاء وزملاء إيجابيين في تفكيرهم وطريقة حياتهم ستجد أن الطريق أكثر سهولة لك. ولكن يجب أن نتفق على صحة المقولة التالية: "يجب اختيار أصدقائك بمنتهى الدقة والعناية الفائقة".

٥- ثق بقدراتك الذاتية

إن الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الذاتية هما أول متطلبات النجاح الدراسية، وذلك قبل الأهداف وقبل الرغبة بالدراسة. فإذا لم تكن واثقاً من قدراتك الذاتية فلا داعي للمحاولة، أليس كذلك؟ إن الثقة بالنفس، والثقة بالقدرات الذاتية هما متطلبان أساسيان للنجاح.

وإذا اعتقدت بأنك "مهزوم" فلا بد أن تكون كذلك، وهذا يعني أن الأشخاص الذين ليس لديهم ثقة بأنفسهم ولا ثقة بقدراتهم سيفشلون في حياتهم دون أدنى شك.

إن الإيمان هو اللبنة الأساسية لتحقيق كافة المعجزات في هذه الحياة، كما أنه هو ذاته أساس النجاحات جميعها على وجه الأرض. ويجب على الفرد أن يؤمن بالحقيقة التي تقول: "إن ما يعتقد به المرء في قلبه وعقله، وما يفكر به على أنه صواب لا محالة، هو ما سيسعى إلى تحقيقه وجعله حقيقة ماثلة للعيان". وقد استطاع أفراد "إيقاف ضربيات قلوبهم" باستخدام هذه الإيمان العميق، واستطاع آخرون المشي على الجمر المشتعل وهم حفاة، واستطاعوا إيقاف نزيف دمائهم المتدفقة بفضل الله، ثم بفضل هذا الإيمان العجيب بالقدرة الذاتية. وهكذا، فيمكن، وبكل تأكيد، استخدام هذا الإيمان، وهذه الثقة الكبيرة بالقدرات الذاتية للحصول على درجة "ممتاز" في الدراسة.

وقد يفكر الفرد بأنه بحاجة إلى "عنصر سحري" للنجاح، ولا يدري ما هو هذا العنصر. فهل تعتقد أنك تفتقر إلى الأدوات والوسائل، والمصادر، والفرص، والقدرة على الابتكار والإبداع، أو هل ينقصك الذكاء؟ يجب أن تكفَّ عن هذا التفكير السلبي وتوقفه تماماً. ولنحاول الآن عمل جردٍ نتفقد فيه الهبات والمزايا التي اختصك الله بها وحدك، دون سواك.

■ لقد حباك الله بمئة مليون عصب استقبال حسي-بصري تتمتع برؤية العالم بألوانه وأبعاده وأشكاله المختلفة بهاتين العينين الرائعتين. فيمكنك مشاهدة غروب الشمس وراء المحيط ساجدة لربها، ويمكنك قراءة الكتب، والاستمتاع برؤية الأحباب، وغير ذلك. هذا أول الممتلكات الخاصة التي تجعلك غنياً، بل مليونيراً وملكاً غير متوج.

■ ولقد أكرمك الله بنظام سمعي بالغ الدقة، رائع التصميم، باهر العمل والأداء بحيث تستمع إلى كافة ما يجري حولك. فيمكنك الاستماع إلى أنغام الطبيعة التي خلقها الله وسخرها لخدمتك، ويمكنك سماع الأصوات الأثيرة لديك والمفضلة عندك والحبيبة إلى قلبك. وهذا ثاني الممتلكات الرائعة الخاصة بك وحدك.

■ ولقد شرفك الله بالكلام على سائر مخلوقاته العجماء. فيمكنك استخدام الأدوات ذاتها للتكلم بأي لغة من لغات أهل الأرض بشيء من التدريب والتعلم. ويمكنك أن تضحك، وتهمس، وتصيح بأعلى صوتك فرحاً وسعادة وحبوراً. وهذه ثالث الممتلكات النفيسة التي اختصك بها الرحمن سبحانه وتعالى.

■ ولقد هياً لك الله (٥٠٠) خمسمئة عضلة في جسمك تحملك أينما تريد، وأكثر من (٢٠٠) عظمة، وأكثر من (١٠٠) كيلومتراً من شبكات الشرايين والأوردة الدموية تخدمك في مختلف أنحاء جسمك، وعمل دون كللٍ ولا مللٍ على بناء خلايا جديدة يومياً. وتصور القلب الذي ينبض أكثر من (١٠٠٠٠٠) مئة ألف نبضة يومياً دون توقف، ويضخ أكثر من (٤٠٠٠) أربعة آلاف جالون من الدم يومياً دون تدمير ولا شكوى. وهذه رابع الممتلكات الرائعة التي وهبك الله إياها.

■ هل تشكو إذن من قلة في الثروة؟ إن ثروتك الشخصية لا حدود لها ولا نهاية، فاحمد الله على ما آتاك، وكن شاكراً، فبالشكر تدوم النعم، وتذكر نعم الله عليك. ما أغناك من رجل!... ألا تعتقد أن رجلاً هراماً، ضعيفاً، مريضاً، غير قادر على الحركة، يقبل أن يقايضك شبابك وقوتك، وصحتك بكل ما يملك من حطام الدنيا من أموال، وممتلكات، وأسهم، وسندات، وحسابات في البنوك؟ وإنك لا تتحدث أنت بالنعم التي من الله عليك بها، ويحك، أما تفيق؟ وإذا أراد علماء الكمبيوتر صنع جهاز له قدراتك العقلية تقريباً، سيكلفهم أكثر من (٤٠) أربعين مليار ريال. لا تبخس نفسك حقها، ولا تُهنأ. وهل تصدق أن مثل هذا الكمبيوتر، لو قُدِّر أن يُصنَّع لاحتاج مكاناً بحجم واحدة من أكبر ناطحات السحاب في العالم، ومياهاً لتبريده قد تزيد عن مياه نهر النيل العظيم. ولكن هذا الإنسان الموهوب يستطيع صنَّع هذا الجهاز العملاق، ويتمتع عقله بذواكر، وقدرات إبداعية خلاقية، ودوائر منطقية في غاية التعقيد. ويتحكم عقل الإنسان بملايين أجهزة التحسس للألم، واللمس، والحرارة منتشرة ومنتوزعة على كافة أجزاء الجسم، وهي التي تمكنك من التكيف

والتلاؤم مع درجات حرارة الصحراء الحارقة، ورطوبة السواحل، والجبال الباردة، والفضاء الخارجي، بل وحتى غرفة الفصل والمدرسة أو الجامعة أو الكلية التي تدرس فيها.

■ نعم، إنك أنت، بفضل الله، من أعظم خلق الله على وجه البسيطة، وأحد المخلوقات الباهرة الرائعة التي عرفها العالم بأكمله. إنك ذروة هذا العالم الرائع بتقنيته وعلومه ومبتكراته. وإن حرمة هذا الإنسان الرائع هي أكبر عند الله من حرمة الكعبة المشرفة التي هي أكرم الأمكنة عند الله سبحانه وتعالى. إن قائمة ممتلكاتك الشخصية لا تنتهي إذن. ويجب عليك أن تشكر الله على هذه الكنوز الرائعة التي اختصك بها لتصبح في عداد الناجحين الموفقين في هذه الحياة. لا تتذمر بعد اليوم أبداً بقولك: "أريد أشياء أخرى... أريد المزيد... ما عندي شيء!". إنك "وحيدٌ وفريدٌ" بكل ما في الكلمة من معنى بين العدد التقريبي للذين سكنوا هذه الأرض على مر التاريخ، والذين فاق عددهم حتى الآن، فيما يدعي المؤرخون (٧٠) سبعين مليار نسمة. تمتع بما حباك الله به حتى تصبح الطالب الناجح الذي تريده.

■ نعم. يمكنك أن تلمي ثقتك بنفسك وبقدراتك بأن تقبل نفسك على ما هي عليه. ويمكنك إعادة قراءة الفقرات السابقة، والصفحة اليومية لتساعدك في هذا المجال. حاول تكرار قراءة هذه المواد يومياً إذا استطعت. وإنك إذا فقدت الثقة بإمكاناتك وقدراتك، فلن تستطيع اقتحام المفاوز ومجاهاة متطلبات الحياة وأعباءها. وسيقبل عقلك أي شيء على أنه حقيقة واقعة وقدراً لا مفر منه وذلك إذا أعدته عليه وعززته له.

■ حاول تنمية الثقة بالنفس والإيمان بالله، ثم بقدراتك المبدعة. حدد أهدافاً قصيرة الأجل وممكنة التحقيق وراقب كيف تحصل على كم كبير من النجاح في حياتك. وحاول بعد ذلك أن تركز جهودك على قيمك وأفكارك، إذ أنه هذا سيمنحك صورة أفضل لنفسك في عينيك.

٦- عزز موقفك دائماً

إن أفضل طريقة للحصول على المزيد من النجاح هي أن تكافئ نفسك على إنتاج السلوك المطلوب. وتُعرف هذه الطريقة عادة في علم السلوك بـ: "التعزيز الإيجابي". لذا، جهز نظام مكافأة ذاتي تمنحه لنفسك عندما تحقق كل هدف من الأهداف التي حددتها لنفسك. فمثلاً: إذا حددت لنفسك الحصول على درجة "ممتاز" في هذا الفصل الدراسي، فيستحسن أن تكافئ نفسك على هذا الإنجاز بإعطائها شيئاً ترغب الحصول عليه. فقد ترغب بعشاء فاخر، أو قضاء يوم مع الأصدقاء في إجازة استجمام، أو ترغب ثوباً جديداً، أو جهاز كمبيوتر، أو غير ذلك مما ترغب به. كُن منصفاً مع نفسك، وكافئها إذا حققت ما حددته لها من أهداف واقعية عملية. وإن المكافآت أو الثواب هي المحرك الأساسي وراء تحقيق أهداف عقد "التحسين الذاتي" الذي تحدثنا عنه آنفاً في هذا الفصل. كافئ نفسك على العمل الإيجابي، وعاقبها على العمل السلبي إذا استطعت.

وكثيراً ما يقع عدد كبير من الناس في أخطاء عند تطبيق نظام "الثواب والعقاب"، وأهم هذه الأخطاء "تأخير المكافأة"، أو تقديمها على فترات متباعدة زمنياً بحيث لا يستطيع الفرد تذكر شكرها وتقديرها. لذا، يُستحسن أن تحدد

طريقة مكافأة يمكن إدارتها على فترات قصيرة نسبياً. كما يُسْتَحَسَنُ ألا يمر أسبوعٌ واحدٌ دون أن تحصل على مكافأة، ولو صغيرة عارضة. وإن استخدام هذه الطريقة بالشكل الأمثل سيعود على الفرد بتحقيق التعزيز الإيجابي المناسب ويحقق ممارسة العادات الجيدة المرغوبة.

٧- احصل على مهارات متخصصة

يمكنك أن تكون أحد أفضل الطلاب الناجحين إذا كانت لديك المهارات اللازمة، والمعلومات المناسبة، والثقة بالنفس، والحماس الذاتي للعمل والدراسة. ويمكن حضور بعض الدورات الخاصة لتنمية المهارات الفردية اللازمة للنجاح الدراسي إلى جانب قراءة هذا الكتاب. فهناك دورات خاصة لتنمية المهارات المختلفة، ودورات للقراءة السريعة مع التركيز، ودورات لاجتياز الاختبارات بنجاح. تعلّم من الآخرين الذين نجحوا في حياتهم العملية والدراسية. أَلزِمَ نفسك أن تلتزم بالعادات السليمة والمفيدة للدراسة لتحقيق النجاح المنشود. ولا تُصْغِ لما قد يقوله لك بعض الزملاء من أن الدراسة صعبة، والنجاح مع هذا المدرس مستحيلٌ تقريباً، وأن هذا المقرر صعبٌ للغاية. إن كل هذه مثبطاتٌ يجب ألا تعيرها أي اهتمام. وإنك تلاحظ أن هناك عدداً لا بأس به من الطلاب الناجحين في دراستهم، وهم يدرسون مقررات صعبة، إلا أنهم يجدون الوقت للمرح والسعادة في حياتهم ولا يتأففون ولا يتذمرون. نعم، إن هذا أمر يمكن تحقيقه، وقد فعله أناسٌ قبلنا، وسيفعله أناسٌ بعدنا، فَلِمَ لا نفعله نحن أيضاً؟ ويجب أن تبدأ بإعداد خططك الدراسية، واملأ فجواتها بكل مفيد، واستمتع بالدراسة. إنها فرصة ذهبية من العمر.

٨- استخدم أدوات التحميس العقلية الذاتية الخاصة

يمكن أن تكون عملية التحميس الذاتية سهلة التحقيق إذا عرفت كيف تعمل هذه الطريقة. وتعلم أنك متحمسٌ حالياً للقيام بأعمال محددة ترغبها. إنك تنهض من فراشك، وبعد الصلاة، تتناول طعامك، وتستمع إلى الأخبار أحياناً، وتستمح، وتمارس رياضتك المفضلة، وغير ذلك من الأمور. وقد تقول في نفسك: "هذه أمورٌ يفعلها الناس جميعاً. إنني لا أعمل شيئاً متميزاً". وإنك على حق في هذا، فيما عدا شيء واحد، وهو أن "عقلك" يعرف كيف يوجهك للقيام بالأعمال التي تريدها وترغبها. وإن المحرك ذاته الذي حمسك للقيام بهذه الأعمال العادية البسيطة هو الذي يجب استخدامه للقيام بالأعمال الأخرى التي تريدها لتحقيق النجاح الدراسي، كالواجبات، والمشاريع الدراسية وغيرها.

وكل ما تحتاجه ببساطة، هو أن تعرف ماذا يفعل عقلك الباطن ليضع هذه الأمور في شكلها الحركي المنطقي المناسب. وهذا أيضاً أمرٌ بسيطٌ جداً، إلا أنه سيحتاج إلى شيء من البحث والتقصي تقوم به أنت. اقرأ هذا المقطع حتى النهاية، ثم عدّ بعد ذلك لتفعل الإرشادات المطلوبة.

أغمض عينيك وفكرٌ في نشاطٍ تتحمس جداً للقيام به. فكرٌ في عملٍ تحبُّ القيام به، وتجد حلاً للتغلب على أية مشكلة تواجهك في سبيل تحقيقه. وحاول أن تحتفظ بالشعور الذي يصاحب هذه العملية في ذهنك. ما هو الشعور الذي يخامرك عندما تفكرُّ بالقيام بهذه العملية وتحقيقها؟ أين توجد هذه المشاعر؟ وما هي شدتها بالنسبة لك؟ هل تسمع أي صوت يحمسك للقيام

بهذه الأمور وتنفيذها؟ وإذا كان هناك صوتٌ خفيٌ يناديك للقيام بمثل هذه الأمور وتحقيقتها مثلاً: "لقد حان الوقت للعمل!"، فما هي استجابتك لهذا النداء الخفي؟ هل الصوت بعيدٌ وعميقٌ، أم أنه قويٌ وقريبٌ؟ وإذا كنت تتصور نفسك تقوم بهذا العمل أو النشاط المطلوب، هل تتصور نفسك في مكان تنفيذ هذا النشاط في الخيال؟ وهل هذه الصورة "ثابتةٌ" في ذهنك، أم أنها "متحركةٌ" وكأنها على شريط فيديو؟ وهل هذا النشاط الذي تريد القيام به قريبٌ منك، أم بعيدٌ عنك؟ خذْ هذه الأمور كلها بعين الاعتبار، وابدأ إعداد قائمة بها، إذا أمكن.

إن هذه القائمة هي سجلٌ يبين الطريقة التي يعمل بها دماغك على التحميس الذاتي لك للقيام بعمل ما. فمثلاً، قد تجد أنك إذا كنت متحمساً ذاتياً للقيام بعمل ما، فكأنك تسمع صوتاً قوياً قادماً إلى أذنك اليمنى، ثم ترى النتيجة الإيجابية لهذا العمل وكأنها ماثلة لعينيك بأبعادها الثلاثة الحية، وكأنها شريط فيديو أو شريط سينمائي. وهذا مثالٌ فقط على ما يمكن أن تشعر به وأنت متحمس ذاتياً للقيام بعمل ما. وقد تكون الطريقة التي تتأثر بها مغايرةً لهذه الطريقة، إلا أنها تزنُ قيمتها ذهباً لأنك تعرف ما يمكن أن تقوم به.

خذْ مثلاً أمراً لا تتحمس للقيام به، ولنفترض أنه "الدراسة" أو "كتابة الواجبات". والآن، ابدأ بتلوين هذا العمل بالألوان التي تراها وتحبها عندما تتحمس للقيام بعملٍ آخر. فإذا كنت تشعر بأن الصوت القادم إليك هو الذي يحمّسك للقيام بالعمل المطلوب، أضفْ هذا الصوت إلى الصورة التي تراها.

وحاول أن تجري كافة التغييرات اللازمة ليصبح هذا العمل الذي لا تتحمس ذاتياً للقيام به مماثلاً، أو مقارباً، للعمل الذي تحبه، وتتحمس ذاتياً للقيام به. وستجد أن بعض الأمور تشجعك أكثر من غيرها للقيام بالعمل الذي تريد تحقيقه، ويُستحسن أن تضيف هذه الأمور إلى قائمتك التي تحمّسك ذاتياً للقيام بالعمل، وستشعر بالفارق الكبير بعد أن تقوم بهذا التمرين البسيط إذا قمت به بشكل صحيح.

إن ما تفعله في الواقع هو أن تحول العمل الممل، أو غير المرغوب به، إلى عمل تتحمس للقيام به تحمّساً ذاتياً لأنك تحبه وتريد القيام به تلقائياً وبسرور. وإنك إذا طبقت هذا التمرين على الأعمال التي لا تتحمس للقيام بها فستصبح كافة هذه الأمور ممتعة، وسهلة وبسيطة، وتتحمس للقيام بها بشكل ذاتي وبصورة عالية. وسيصبح "دماغك" قادراً على بذل التحميس الذاتي اللازم لك لتقوم بهذه المهمة الجليّة في حياتك لتحقيق النجاح في الحياة. وبمعنى آخر، لقد انتقلت من مجرد "راكب" فقط في "حافلة الحياة"، إلى "سائق" لهذه الحافلة الضخمة. أليس هذا أمراً مثيراً ومشجعاً؟

٩- حاول حلّ المشكلات الشخصية

يصعب التركيز على الطالب إذا كان يواجه مشكلات شخصية، حتى ولو كانت لديه مهارات دراسية ممتازة. فالصحة السيئة، ومشكلة المواصلات، والمصروف، وعدم السعادة البيتية، والعلاقات الاجتماعية السيئة، هذه كلها أمورٌ تتغلب على الذهن، وتسيطر على الدماغ، ولا يستطيع الطالب النجاح في دراسته بالشكل المطلوب. وإن سنوات الدراسة بالنسبة للمرء في هذه الحياة

هي أجمل سنوات الحياة على الإطلاق، إلا أنها هي ذاتها أيضاً أشقُّ هذه السنوات عليه في حياته كلها. وقد يتصور الفرد أن كل ما يمكن أن يحدث له من مشكلات وتحديات في حياته كلها، يواجهه وهو في هذه المرحلة من سنوات الحياة الصعبة، والممتعة على حد سواء. إلا أن هذه الأحداث الخارجية، يجب ألا تصل إلى حدِّ "الكوارث" و "النكبات"، بل يجب ألا يتصورها الطالب كذلك. وإن أكثر هذه المشكلات والتحديات يمكن التغلُّبُ عليها، وهي ليست من الصعوبة بالقدر التي لا يمكن التغلب عليها بشيء من الحكمة وتذليل الصعاب.

وإن إحدى الأخطاء الشائعة في مواجهة هذه المشكلات الشخصية والتحديات الخاصة هي تجنبها والتغافل عنها وعن التفكير فيها تماماً. ويعني هذا أن ما نتصوره، يمكن أن يحدث، أو يمكن ألا يحدث على الإطلاق. وقد تُشَلُّ هذه الافتراضات تفكير الفرد ذي التفكير السوي، فما بالكَ بالشخص الذي يعاني من مشكلات؟ لا تفترض أنه هناك مشكلة، بل واجه الشخص الذي تعتقد أنه هو السبب في تلك المشكلة. اقضِ على الفتنة في مهدها. لا تدع المشكلة تكبر وتتمو وأنت مُعْرِضٌ عنها، غير عابئٍ ولا مبالٍ بها، وحاول أن تزيل المشكلة فوراً، وبأسرع وقت ممكن. استعمل الصراحة، والصدق والأمانة والعفو والمسامحة أثناء حلِّ المشكلة التي تواجهك. أعربْ أولاً عن مشاعرك، وبعد ذلك بيِّنْ رأيك الصادق والنزيه في المشكلة وسترى أن الحل سيتراءى أمامك. واستمع إلى ما يقول الطرف الآخر في المشكلة، وأصغ جيداً لما يقول، قبل أن تتخذ أي إجراء حيال تلك المشكلة. ولكن، لا بد من معالجة المشكلة شخصياً،

ولا تدعها تطول، فإن تجنب المشكلة قد يضخمها ويجعل الوصول إلى حلٍّ مناسب لها صعباً، أو طويلاً. ابدل كل جهدٍ ممكن، ولا تتجاهل أية مشكلة من المشكلات الشخصية التي تواجهك، وإلا فإن المشكلة قد تصبح مصدر قلق وهمٍّ وغمٍّ لك وقد تصرفك عن الدراسة، وبالتالي عن النجاح الذي تريده وتطمح إليه.

وغالباً ما تزول المجابهاة الشخصية مع مرور الوقت، إلا أننا لا ننصح بالانتظار الطويل لتزول المشكلة من تلقاء ذاتها. وقد أصبح في معظم المدارس حالياً مشرفون اجتماعيون يمكنك أن تشرح لهم مشكلتك التي تعاني منها شخصياً وتطلب منهم النصح والمشورة، أو المساعدة في الحل والتخلص منها، ومن المحتمل أن يكون المشرف الاجتماعي قد تعامل مع أمثال مشكلتك ووجد حلاً لها.

١٠- حاول تنمية الصبر عندك

تذكّر أن "النصر مع الصبر" وأن الصبر لا يعدله شيء في الحياة. وتذكّر أن هناك كثيراً من الموهوبين غير الناجحين في حياتهم بسبب عدم صبرهم. وتذكّر أن كثيراً من العباقرة ليس لديهم طعام يومهم بسبب عدم قدرتهم على الصبر والمتابعة.

نعم، إن الحماس الذاتي للقيام بالعمل وتنفيذه هو الأساس للنجاح، إلا أن هذا الحماس سيخبو إن لم تكن هناك القدرة على الصبر والمتابعة والدأب والثبات. فالحماس هو بمثابة "الوقود" للسيارة، فهو الذي يدفعك للوصول إلى الهدف المنشود الذي تضعه لنفسك. إلا أن السيارة ستوقف عن السير إذا لم

يكن لديك "الصبر" لتقف وتملاً خزان الوقود من جديد. ويمكنك تنمية قدرتك على الصبر بأن تفكر في أهمية الأمر الذي ستحققه بنجاحك في المهمة التي تؤديها. ولذا، يُسْتَحْسَنُ أن تضع في ذهنك هدفاً محدداً تسعى لتحقيقه بكل ما أوتيت من قوة ومهارة وذكاء. وإن "الحماس الذاتي" سيحثك على العمل الجاد، إلا أن "الصبر" و"الدأب" سيعينانك على الاستمرار في التقدم والمتابعة لتصل إلى الهدف المنشود. ولا شك أنه يمكن تحقيق الصبر إذا توفرت العوامل التالية:

● الرغبة الصادقة: إن الرغبة الصادقة والملحة هي أساس النجاح. وإن الرغبة الصادقة تدل على الرغبة في المثابرة، والصبر، والمتابعة لتحقيق الهدف المنشود، وتقديم التضحيات المناسبة لتحقيق النجاح. كما تعينك هذه الرغبة الأكيدة في أن تبقى على الطريق المستقيم، وفي المكان المناسب، وفي الوقت المناسب لتحقيق النجاح.

● ما حكَّ جلدكَ مثلُ ظُفركِ فتولَّ أنتَ جميعَ أمرِك
وإذا قصدتَ حاجة فاقصدْ مُعْتَرِفٍ بقدرِك

● الاعتماد على النفس بعد التوكل على الله والاعتماد عليه: إن الثقة بالنفس تساعد الفرد على تنمية الصبر والثبات والمثابرة لديه. ويجب أن يكون لديك إيمان كبير جداً بقدراتك الذاتية، لأنك ستتعب، وستمتحن، وتواجه مصاعب كثيرة على طريق النجاح. ويجب أن تتعلم كيف تعتمد على نفسك بعد الله، إذ ليس هناك أحدٌ يمكن الاعتماد عليه، إلا القليل، بل القليل جداً، وخاصة في هذا العصر. وقد يفشل الفرد عشر مرات متتالية، إلا أن النجاح

سيحالفه في المرة الحادية عشرة. ثقْ بنفسك، واعتمد على قدراتك. وإنك لن تعرف مدى قربك من النجاح إلا بعد أن تمشي الخطوة الإضافية اللازمة. ولا يولد الإنسان ليكون فاشلاً في حياته، إنما هو الذي يختار الهداية أو الضلال، وهو الذي يختار النجاح أو الفشل ويعمل من أجل أي منهما يريد. حاول أن تخطو خطوةً واحدةً إلى الأمام في كل محاولة، وخطوة واحدة فقط. فقد يتضخم الموضوع في عينيك، وتصبح "حبة القمح" سهلاً واسعاً ممتداً، وأنت لا تدري. وهناك الكثير من قصص النجاح التي بدأت من "الفشل" في أول الأمر. وستساعدك الثقة بالنفس على تنمية الصبر والثبات اللذين تحتاج إليهما للنجاح في الحياة.

● التعزيز: هناك ثلاث طرق ممتازة لتعزيز الثقة بالنفس والصبر والثبات. إحدى هذه الطرق أن تضع الأهداف التي تريد تحقيقها في مكان واضح أمامك تراه كل يوم. فيمكن أن تعلقها في غرفتك، أمام مكتب دراستك، أو في عملك، أو في أي مكان واضح ظاهر. فيجب أن ترى ما يذكرك بأهدافك في كل مكان تذهب إليه. فإذا كان هدفك الالتحاق بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة، أو بجامعة القاهرة مثلاً، فاحصل على صورة لهذه الجامعة وعلقها أمام عينيك تراها كل صباح ومساءً. وستساعدك طريقة التعزيز هذه من خلال اللاشعور بالعمل على تحقيق هذا الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه. وأما الطريقة الثانية لتعزيز الصبر فهي من خلال النجاحات الصغيرة التي تحققها على طول الطريق. حدد أهدافاً مرحلياً على مراحل قصيرة، سهلة التحقيق، وحاول تحقيقها جميعها، فإن كل نجاح بسيط تحققه

سيعزز قدرتك على الصبر والثبات للنجاح وتحقيق الهدف الأسمى الذي تريده. ومن المستحيل تقريباً أن يفقد الإنسان ثقته بنفسه واعتماده عليها بعد الله إذا وجد أنه قادر على تحقيق النجاحات البسيطة كل يوم في حياته. وأما الطريقة الثالثة للحصول على التعزيز اللازم، فهي من الأصدقاء الإيجابيين الذين يدعمونك ويؤيدونك ويشجعونك في كل مرة تحقق فيها نجاحاً أو تحرز فيها نصراً. لذا، يُسْتَحْسَنُ اختيار مجموعة من الأصدقاء الإيجابيين الذين يكون لهم الأثر الإيجابي الطيب على حياتك لتحقيق النجاح المطلوب في هذه الحياة.

● **التحكم بالعادات:** إن هذه الخصلة هي خطوة أساسية نحو تطوير الثبات والدأب والمثابرة. ويجب أن يصبح الطالب الذي يريد النجاح هو المسيطر فعلاً على كافة عاداته، يتحكم بها كيف يشاء. فيجب تقليل العادات السلبية مثل: الاستغراق الكلي والاندماج التام في أي أمر إلى حد نسيان الوقت والذات، عدم الاهتمام بالصحة والشكل والهندام والجسم، الانتقاد المستمر للآخرين، إساءة إدارة المال والدخل، استخدام الوقت وتوزيعه بشكل غير مفيد، وذلك بتقليل اتباع هذه العادات والحد منها إلى أكبر قدر ممكن. حاول تشجيع نفسك بتقديم كافة أنواع التذكير الإيجابية كأن تستخدم بعض الأقوال المأثورة وتعلقها حيث تراها باستمرار، وكتابة الحكم النافعة بخط يدك وتعليقها أيضاً في غرفتك بحيث تراها وتذكرها. وهكذا، إذا وجدت الرغبة الأكيدة للتغيير، ووجدت الأمور التي تذكّر بها وتشجع عليها فسيتم التحكم بالعادات الخاصة إلى حد كبير، بعون الله.

الصبرُ والدأبُ، والثباتُ...



إذا كان الحماس الذاتي أساسياً للبدء في طريق النجاح، فإن الصبرَ والثباتَ،
والدأبَ هي الأمور التي تبقيك على طريق النجاح الأكيد.

● **الشجاعة:** يجب أن يتمتع كل فرد ناجح بما نسميه "الشجاعة الشخصية" والاعتقاد المتين بالمحافظة على عادة الدأب والمثابرة دون كَلَلٍ ولا مَلَلٍ. يجب تجاهل النقد السلبي المُحِبِّط والتعالي عنه، والمحافظة على السعي لإنجاح الخطط الشخصية وتحقيق الأهداف في مواعيدها المرسومة. ولا شك أن الحفاظ على الطبيعة الإيجابية أمرٌ يحتاج إلى شجاعة، وخاصة إذا كان الآخرون يصوبون سهام انتقاداتهم اللاذعة السالبة لكل عمل تقريباً يقوم به الأشخاص الناجحون. اقرأ **صفحة النصائح اليومية** يومياً، وستؤكد لك هذه القراءة تحقيق أهدافك والمحافظة على مبادئك في هذه الحياة وتمنحك، بتوفيق الله، الثقة بالنفس والشجاعة اللازمة للمضي قدماً لتحقيق أهدافك وإنجاح خطتك.

● **المسؤولية:** لعل من أسرع طرق الفشل التبرير للنفس بالتهرب من المسؤولية وإيقاع اللوم على الآخرين. ويمكن أن يعلل الإنسان فشله وإخفاقه في مادة ما بأن يقول: "لست أنا فقط هو الذي حصل على درجات سيئة في هذه المادة، بل هناك كثيرون أيضاً حصلوا على درجات سيئة، بل بعضهم رسب في المادة"، أو: "لقد كنت مريضاً"، أو: "مرضت أُمِّي"، أو: "جاءنا ضيوف"، أو: "المادة مملة جداً ولا أظيقها". أو قد يوقع الطالب الفاشل اللوم على المدرس وطريقة تصحيحه لأوراق الاختبار. وقد تكون هذه الأمور جميعها صادقة أحياناً، ولكن المهم في الأمر هو هل تشلُّ هذه الأمور حركتك، وتميت إحساسك بالمسؤولية أم لا؟ وقد لا تؤثر هذه الأعذار أحياناً على الطالب الذي يصمم أن يستعيد قواه ويتابع الجهد والعمل الجاد. والأهم من كل هذا هو أن يضع الطالب في

حسابه أهمية النجاح التام والاستفادة من الدراسة، وهذا هو الأهم، بغض النظر عن الأسباب، فليكن الاهتمام بالنتائج هو رائدك للعمل.

● **المواقف الذهنية الإيجابية:** تُعْتَبَرُ هذه الصلصلة أيضاً خطوة أساسية أخرى نحو تطوير الثبات والدأب والمثابرة. أغلقْ ذهنك تماماً، أو قدر المستطاع، عن الأشخاص السلبيين والأفكار السلبية في محيطك وبيئتك لتحصل على النجاح الأمثل. امسحْ كل العبارات والألفاظ السلبية والنايبة من قاموس مفرداتك. لا تقرأها. لا تلتفظْ بها. لا تستعملها. لا تستمعْ إليها، وإذا سمعتها عرَضاً، فلا تكررْها، ولا تتعرفْ عليها على الإطلاق. ليس المؤمن لعاناً، ولا طعاناً، ولا بذيئاً، ولا فاحشاً، ولا متفحشاً، ولا سخاباً في الأسواق. ما أجمل هذه التربية النبوية المحمدية! استبعد من قاموس مفرداتك اليومية ما يلي: مستحيل - لا أستطيع - لن أفعل هذا - الهزيمة - الفشل - غير ممكن. لا تسمحْ لنفسك بالتفكير في الجوانب السلبية للحياة والأمور. وإن الذهنية الإيجابية المتفتحة الواعية الواعدة الناجحة تمنح الطالب ثقةً بنفسه وقدراته، واستعداداً مبدئياً للنجاح والتفوق، والإعراض عن الأشخاص أو الطلاب الذين يتحدثون عن الفشل ويتصورونه أمام أعينهم كل يوم. ويجب أن تفكرْ بشكل إيجابي، وأن تعتقد اعتقاداً إيجابياً منجياً، وأن تعمل بشكل إيجابي دوماً. لا بديل عن التضحية المستمرة والعمل الدؤوب. والمدارس تغصُّ بالطلاب الذين يقومون بعمل لا يضعون فيه نصف رغباتهم، فكيف يطمح أمثال هؤلاء إلى النجاح والتفوق؟ من هم الذين يحصلون على درجات سيئة؟ من هم الذين يكملون في اختبارات نهاية الفصل أو نهاية العام؟ من هم الذين يحصلون على

شهادة غير مناسبة للعمل؟ إن معظم هؤلاء من الطلاب الذين لم توجد لديهم الرغبة الصادقة للنجاح، ولم يستطيعوا المتابعة والمثابرة والدأب والتضحية أثناء الدراسة، ولم توجد لديهم الثقة الكافية بالنفس. وكثير من الطلاب تثبط همهم لدى مواجهة فشل واحد، أو عدد من المرات. وقد يرى بعض الطلاب أنفسهم فاشلين لأنهم فشلوا بالقيام بمهمة محددة، فضاغت آمالهم بالنجاح، وتبددت طموحاتهم. إلا أنك أنت لستَ فاشلاً، ولا ينبغي أن تكون فاشلاً. فهل تصدق أن مخترع المصباح الكهربائي، توماس إديسون، يقول عن نفسه: "لقد فشلت أكثر من (١٠,٠٠٠) عشرة آلاف مرة قبل أن أنجح في إنتاج المصباح الكهربائي". إلا أنه لم يتشائم، ولم يكفَّ عن المحاولة، بل قال: "إنني لم أبالِ بهذه المرات العديدة من الفشل لأنني استفدت من كل واحدة منها." لقد علّم الفشل هذا المخترع الرائد كيف يتجنبُ الخطأ في المرة التالية. استفد من الاختبارات التي تجتازها في الدراسة. إذا حصلت على درجة سيئة أو متدنية اسأل نفسك: لماذا حصلت على هذه الدرجة؟ وذلك لكي تستعد أفضل للاختبار التالي. وإن كلاً من: الجهد المستمر، والتطبيق المتكرر، وعدم اليأس هي العوامل الأكيدة لتحقيق النجاح الدراسي، بل وفي الحياة عامة. وإن الطلاب الناجحين هم الذين يقودون المسيرة دوماً، بينما يجلس الفاشلون متفرجين على مقاعد المدرج يراقبون الناجحين الذين يقومون باللعب. وقد يبدي كثيرٌ من الطلاب نجاحاً في الدراسة بين حينٍ وآخر، إلا أن المثابرين هم الذين يحققون النجاح بشكل مستمر اعتماداً على الثقة بالنفس، وبذل الجهد المستمر، والحرص على الوقت والنشاط في العمل. ويبدأ المنجزون الناجحون أعمالهم برغبة قوية

ولتحقيق هدف محدد، ويتابعون أعمالهم اعتماداً على النفس بثقة عالية، وينفذون كل ما يَعدُّونَ به تمشياً مع عادة استخدام قوة الإرادة. ولا يمكن للنجاح أن ييأس أو يقنط من رحمة الله. فما ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون. ولا يدع الناجح باباً للنجاح إلا طريقه، ولا مستعصياً إلا حاولَ حلَّهُ، ولا بعيداً إلا حاولَ الاقتراب منه، ولا ممتعاً إلا استعان عليه بالصبر والدعاء والتضرع والاستعداد قبل العمل. وكثير من الناس يتركون مشاكلهم وراء ظهورهم ولا يجدون حلولاً لها لأنهم أعلنوا يأسهم وقنوطهم ففشلوا في حلِّ مشاكلهم. ويلاحظ أن العبقري لا ينتظر اللمسة السحرية، والمعجزات أن تقع أمام عينيه ليجد حلولاً لمشاكله، بل إنه يبدأ العمل، ويحاول طرق كل باب للنجاح، ويستبعد حتى كلمة الفشل من قاموسه. لا شك أن هناك ثمناً للعبقرية والتفوق والنجاح، ولعلك لا تصدقني إن قلتُ لك: "إن تسعاً وتسعين من مئة جزء من العبقرية والنجاح والتفوق هي توكل على الله وعملٌ، والواحد بالمئة هو موهبةٌ". وقد أخبرنا رسول الله ﷺ "فرغ الله تعالى من تقدير مقادير العباد قبل خمسين ألف سنة من خلقهم". فليس هناك ما يسميه العامة خطأً "حظاً"، بل هناك قدرٌ من أقدار الله. فلتكن -أخي وصديقي- راغباً باستثمار وقتك وجهدك وطاقتك المبدعة وأفكارك وأحلامك، وإلا ستبقى كلُّها أحلاماً وكلاماً معسولاً، ولكن فارغاً، ما لم يدعمه العمل، ويحوِّله إلى نجاح حقيقي.

تعلّم اتخاذ القرار المناسب ...

إن كل رغبة، وكل خطة، وكل جزءٍ مهما كان ضئيلاً من المعرفة لا تجدي جميعها شيئاً على الإطلاق إذا لم يتبّعها عملٌ يجعلها حقيقة قائمة. ولم يُروَ على الإطلاق أن الخطة العسكرية، مهما كانت عظيمةً بذاتها، قد أدت إلى كسب المعركة والتغلب في الحرب، ما لم تُنفَّذ. ولم يردّ على الإطلاق، أن القانون، مهما كان صارماً، عدا القانون الإلهي، قد منع ارتكاب الجريمة، علماً بأنه قد يحول دون ارتكابها أو الوقوع فيها. ولم يعرف التاريخ أبداً أن هناك كتاباً قد قرأ نفسه. كرّر هذه العبارات لنفسك مرةً، وثانيةً، وثالثةً، حتى تستقرّ في أعماقك. إن العمل هو مفتاح النجاح. لا تنتظر إلى الغد لتعمل ما يجب عليك أن تقوم به اليوم. لا تنتظر الفرصة السانحة كي تقوم بما يجب عليك أن تقوم به. لا تقلق، ولا ترتبك، بل ابدأ العمل، ونفذ ما تريد القيام به. حدّد موعد بدء التنفيذ، واستعن بالله، وابدأ على بركة الله، واسأله العون والسداد والتوفيق للخير. ابدأ الآن، ولا تنتظر إلى الدقيقة التالية. إن هذه اللحظة التي تفكّر فيها بعمل الخير هي ذاتها اللحظة المباركة التي أشرق فيها قلبك، وأضاءت فيها نفسك للخير. وإن هذه اللحظة لن تتكرر. وتذكّر: "ألا إن لله في دهركم نفحاتٍ، ألا فتعرّضوا لها". ويجب أن

تفكّر في استغلال كل يوم ثمين من عمرك، فإنه ماضٍ، وذاهبٌ، ولن يعود أبداً. سيصبح ذكرى في حياتك، وصورةً في مخيلتك. استغلّه اليوم، تسعد به غداً. استفد من كل يوم من أيام حياتك بتنفيذ ما ترغب تنفيذه في هذه الحياة بما يقربك من الله، ويفيدك علماً، وحكمةً، وأدباً، وفضلاً. ولعلك ستسعد بأن تقول يوماً ما: "لقد أمضيت آخر ساعاتي، وآخر أيامي في هذه الحياة وأنا أبشر أعمالاً طيبةً حميدةً مفيدةً". لا تتحلّ لنفسك الأعذار الواهنة. افتح عينيك، وافتح قلبك، وافتح ذهنك لهذه الحياة، واستغل ما فيها لخيرك وصالحك. عانق هذه الحياة، ابتسم في وجه الصعاب، وابدأ العمل بشكل مستمر. إن العمل هو الذي سيوصلك إلى مرحلة "جني الثمار وقطف المحاصيل الطيبة". وإن العمل، فيما نعلم، هو "أهم، وأكدر، وأفضل عنصر من عناصر النجاح". لا تؤخّر العمل فالعمر قصيرٌ، ولا تضع يوماً من عمرك فإنه سيشهد عليك، أو لك. قد يكون كل يومٍ من أيام الحياة آخر يومٍ فيها، فاعتبر. ليكن كل يومٍ موعداً لبلوغ المنتهى الذي تريده في هذه الحياة، وموعداً لتحقيق آمالك فيما يرضي الله ووالديك وأحبابك ومحبيك، وموعداً لتحصيل المعرفة التي تريدها لنفسك في هذه الحياة. ابدأ الآن، ولتكن طالباً ناجحاً بكل القيم والمعايير.

راجع النقاط التالية:

هناك عشرة أسباب للفضل:

- ١- حدد أهداف حياتك.
- ٢- نم شعورك بالرغبة بالعمل.
- ٣- فكّر بشكل منطقي وعملي.
- ٤- حاول تطوير الخصال الذاتية الإيجابية للعمل والحياة.
- ٥- اختر أصدقاءك بشكل دقيق.
- ٦- نم ثقتك بنفسك، بعد ثقتك بالله.
- ٧- احصل على الخبرات المتخصصة اللازمة لحياتك.
- ٨- حاول أن تحل مشاكلك الشخصية.
- ٩- طور مستوى الدأب والمثابرة على العمل لديك.
- ١٠- اتخذ القرار في الوقت المناسب واحزم أمرك.

وهناك عشر خطوات لتحقيق التشجيع الذاتي على العمل، وهي:

- ١- غياب الأهداف المحددة.
- ٢- الكسل.
- ٣- العلاقات السيئة مع الآخرين.
- ٤- العادات السيئة للدراسة.
- ٥- القلق الزائد عن الحد.
- ٦- الخصال السلبية في الشخصية.
- ٧- الأنشطة الخارجية الكثيرة أو المفرطة.
- ٨- المرض.
- ٩- المواد الدراسية المملة، والمدرسون غير المحبوبين.
- ١٠- السلوك الشرطي، وعدم وجود القدوة الحسنة في الحياة.

الشكل ٢

